

St. Pölten, am 24.05.2023

**Sommer, Sonne, Sport:**

## **Kontaktlinsen als ideale Begleiter im Sommer**

**Elf Prozent der Österreicher:innen tragen bereits Kontaktlinsen, in etwa die Hälfte davon regelmäßig. Gerade in den Sommermonaten, wo Urlaub und Bewegung im Freien großgeschrieben werden, sind die unsichtbaren Sehhilfen eine gute und unkomplizierte Alternative zur Brille. Was es für den richtigen Umgang mit den kleinen Helfern zu beachten gibt, erklären die Niederösterreichischen Augen- und Kontaktlinsenoptiker.**

Das Wetter ist wärmer geworden, der Sommer steht vor der Tür und damit auch die Outdoorsport-Saison sowie Urlaubszeit. So stylisch die eigene Brille auch ist – gerade im Sommerurlaub kann sie schnell einmal lästig werden: Wenn man beim Schwimmen vor lauter Wasserspritzer nichts mehr sieht, das Meersalz auf den Gläsern kleben bleibt oder beim Beachvolleyball die Brille bei jeder Bewegung verrutscht. „Kontaktlinsen sind daher in der warmen Jahreszeit eine gute Alternative“, weiß Markus Gschweidl, Niederösterreichischer Landesinnungsmeister der Augen- und Kontaktlinsenoptiker und erklärt, mit welchen Tipps der Sommer glasklar bleibt.

### **Mit einfachen Tricks zum optimalen Strandbegleiter**

Kontaktlinsen sind beim Baden und Wassersport das wohl beliebteste Mittel bei einer Fehlsichtigkeit. Die Vorteile sind offensichtlich: Die Linsen beschlagen nicht, machen jede Bewegung mit und passen unter die Schwimm- oder Taucherbrille. Mit ein paar einfachen Tipps werden die unsichtbaren Sehhilfen zur idealen Badebegleitung:

- **Besondere Hygiene:** „Fast ein Drittel aller Kontaktlinsenträger:innen bevorzugt 1-Tages-Tausch-Linsen, wie die aktuelle Spectra-Analyse über den Markt für Sehbehelfe in Österreich aufzeigt. Und speziell für den Aufenthalt am Sandstrand oder im Wasser sind es die Tageslinsen, welche die hygienischste Variante darstellen. Denn Meer- als auch Chlorwasser dringen in weiche Kontaktlinsen ein, Sandkörner und Meersalz können festhaften und stellen eine Gefahr für die Augen da“, erklärt Gschweidl. Daher am besten nach dem Badetag entsorgen und am nächsten Tag frische Linsen einsetzen.
- **Nicht ohne die Taucherbrille:** Zudem empfiehlt es sich beim Wasserspaß eine Schwimm- bzw. Taucherbrille zu tragen und die Linsen, sollten es keine Tageslinsen sein, nach dem Badetag mit einer entsprechenden Pflegelösung gründlich zu reinigen.

- Achtung beim Eincremen: Sonnencremekontakt ist für Kontaktlinsen nicht empfehlenswert. Vorsicht also beim Einschmieren, denn die Creme kann nicht nur unangenehm brennen, sondern auch einen Schleier in den Augen verursachen.

### **Mit unsichtbaren Sehhilfen zum sportlichen Erfolg**

Nicht nur im Wasser, sondern auch beim Sport kann die Brille schnell mal stören. Bei schnellen Bewegungen verrutscht sie auf der Nase oder die Gefahr, dass sie zu Bruch geht, verleitet ganz auf sie zu verzichten. Gerade in diesen Situationen ist gutes Sehen aber wichtig. Denn wer schlecht sieht, verletzt sich schnell. „Das muss nicht sein“, ist Gschweidl überzeugt. „Kontaktlinsen bieten gerade für Bewegungseinheiten eine sinnvolle und recht unkomplizierte Lösung. Je nach Sportart empfehlen wir aber einen zusätzlichen Schutz der Augen. Besonders bei Sportarten wie beispielsweise Radfahren sollte der Fahrtwind, nicht unterschätzt werden, denn darin befinden sich Sand, Staub, Pollen oder Insekten, die die Augen verletzen können. Dafür eignen sich seitlich gut abschließende Sportbrillen, aber auch Sonnenbrillen, die das Auge schützen“, fasst Gschweidl zusammen.

### **Nicht auf den UV-Schutz vergessen**

Gerade bei erhöhter Sonneneinstrahlung brauchen unsere Augen den entsprechenden UV-Schutz. Dieser wird leider oft vergessen. „Wir empfehlen speziell für Strandurlaube oder lange Outdoor-Aktivitäten Kontaktlinsen, die einen UV-Schutz bieten. Nachdem die Linsen aber nur einen Teil des Auges, nämlich Iris und Pupille, abdecken, sollte zusätzlich eine Sonnenbrille sowie schattenspendende Kopfbedeckung getragen werden“, rät Gschweidl.

### **Die Anpassung sowie Nachkontrolle sind entscheidend**

Ob am Strand, im Wasser oder beim Sport – die Faustregel lautet: „Es ist nicht egal, welche Kontaktlinsen man trägt. Bei der Auswahl der richtigen Kontaktlinsen kommt es nicht nur auf die Dioptrienstärke an. Beim erstmaligen Anpassen werden auch entsprechende Anpassungsparameter ermittelt sowie der geeignete Linsentyp empfohlen. Daher ist die Beratung beim Spezialisten essenziell“, schildert Gschweidl. Darüber hinaus ist eine regelmäßige Nachkontrolle wichtig. „Laut aktuellen Zahlen lassen derzeit nicht einmal die Hälfte aller Kontaktlinsenträger:innen ihre Linsen nachkontrollieren. Dabei wäre das so wichtig. Lassen Sie also zum Schutz der Augen unbedingt einmal im Jahr Ihre Augen checken und überprüfen, ob die Linsen noch für Sie passend sind“, betont der Landesinnungsmeister.

### **Pressestelle der Bundesinnung/Rückfragehinweis:**

Magdalena Spanner

Himmelhoch PR

0650/2037408

[magdalena.spanner@himmelhoch.at](mailto:magdalena.spanner@himmelhoch.at)